

# ПОТРЕБНОСТЬ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ И МЕХАНИЗМ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ

М.В. Гришечкин, В.М. Стапанцов

Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации,  
Гомель, Республика Беларусь

**Введение.** Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадет. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно, и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами.

Стремление к формированию и культивированию социальных потребностей и, в частности потребности в физической культуре и спорте, обусловлено их возрастающей ролью в социальном развитии общества [12]. Физическая культура и спорт приобретают все новые черты и становятся социальными явлениями, имеющими растущее экономическое, культурное, воспитательное значение [8, 13].

Занятия физической культурой и спортом расширяют реальные возможности всестороннего развития личности, повышения ее духовного богатства, моральной чистоты и физического совершенствования.

Всестороннее гармоническое развитие личности студентов требует определенной степени физической подготовленности, что не возможно без систематической физической нагрузки. Однако в силу ряда причин, несмотря на объективную необходимость, значительная часть студенческой молодежи систематически не занимается физической культурой и спортом, а некоторые вообще не изъявляют желание заниматься физическими упражнениями [3].

**Методы, результаты исследования и их обсуждение.** Все это сказывается, как отмечается в ряде исследований, на снижении физкультурной и спортивной активности студентов [1, 5, 9].

В связи с создавшимся положением обосновано в последние годы ставится вопрос о приобщении студентов к систематическим занятиям и спортом в режиме дня с целью повышения уровня физической подготовленности, подготовки к учебно-трудовой деятельности, проведению свободного времени [14]. При этом нельзя забывать, что решить этот вопрос невозможно без формирования у студентов потребности в данных занятиях [8, 11, 13]. Потребность в систематических занятиях в этом случае рассматривается как нужда студентов в повышении двигательной активности, оздоровлении быта и отдыха, требующая своего удовлетворения, которое осуществляется в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом. Для того чтобы воздействовать на указанную потребность с целью привлечения студентов к систематическим занятиям, необходимо знать диалектику, весь процесс ее формирования начиная от интуитивного до конца неосознанного возникновения потребности и кончая целенаправленным действием по ее удовлетворению.

Как показало изучение литературы по данному вопросу, механизм формирования потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и его организационно-методические положения все еще не подвергались достаточно строгому научному анализу, обобщению и экспериментальному обоснованию.

Исходя из этого, в данной работе предпринята попытка теоретически обосновать механизм формирования у студенческой молодежи потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и его общие организационно-методические положения.

Каждая потребность личности формируется соответствующими объективными и субъективными факторами, определяющими деятельность и поведение человека. Структурно-логически эти

факторы и процесс формирования потребности кратко можно выразить следующим образом: среда – предпосылки – состояние напряженности – осознание – мотивация – решение – установка – действие [2, 4]. Основываясь на этом можно выделить следующие этапы механизма формирования потребности в систематических занятиях:

1. Влияние непосредственной среды на содержание и характер данной потребности.
2. Выявление объективных и субъективных предпосылок возникновения потребности.
3. Состояние напряженности.
4. Осознание потребности.
5. Определение мотивации действия.
6. Принятие решения действовать.
7. Установка на реализацию потребности.
8. Действие по удовлетворению потребности.

Все выше приведенные этапы представляют собой единую диалектическую целостность, основой и началом которой является среда, а завершением – действие, направленное на удовлетворение потребности.

Первая и наиболее сложная задача в процессе формирования потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом состоит в создании общественно-экономических предпосылок, которые определяются процессом производства. В основе развития общества лежат изменения в способе производства. Поэтому важнейшим условием развития физической культуры и спорта служит сам способ производства, т.е. характер и уровень развития производительных сил и соответствующие им производственные отношения. При этом высшая цель общественного производства – наиболее полное удовлетворение растущих материальных и духовных потребностей людей. В частности, одна из целей – это физическое совершенствование каждого человека, которое, прежде всего, предполагает формирование у студентов потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Общественно-экономические предпосылки оказывают решающее влияние на среду жизнедеятельности студентов, где применяются различные формы физического воспитания и которая определяет основное содержание и характер указанной потребности [8, 11, 12, 10].

При выполнении физических упражнений в учебно-трудовой деятельности и во внеучебное время студентам необходимо в доступной форме раскрывать значение их для укрепления здоровья, повышения умственной работоспособности, физической подготовленности, подготовки к трудовой деятельности. Кроме того нужно показать возрастающую роль в эпоху научно-технической революции физической культуры и спорта в целом как средства воспитания жизненно важных психофизических качеств, оптимизации двигательной активности, всестороннего физического развития. Здесь же необходимо отметить важную роль систематических занятий в решении этих задач.

Занятия физической культурой и спортом проводимые в режиме дня должны быть разнообразны, интересны, эмоциональны, побуждать студентов к систематическому выполнению физических упражнений и требовать от них решения указанных выше задач [14]. Это самая главная, объективная, материальная предпосылка для развития потребности в систематических занятиях. Студенты при таком проведении занятий, зная о положительном влиянии физических упражнений на организм, все время практически ощущают, что недостаточная двигательная активность не позволяет быть здоровым, работоспособным, физически совершенным человеком.

Отсюда появляется неудовлетворенность имеющимся уровнем двигательной активности, возникает противоречие между состоянием здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью и другими показателями, имеющимися в данный момент и тем какими они должны быть соответственно сложившимся требованиям учебной программы вуза и будущей профессии [6, 13].

Это противоречие обуславливает возникновение потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, а ее разрешение связано с непосредственными систематическими занятиями. Но потребность, возникая в самом процессе занятий физической культурой и спортом, проходит через сознание, т.е. осознается, осмысливается. В результате уже появляется интерес к систематическим занятиям, желание, стремление регулярно выполнять физические упражнения. Наиболее эффективно интерес к ним можно развивать на учебных занятиях по физическому воспитанию на следующей основе:

- усиления социально-значимой мотивации интереса;

- повышения качества учебного и тренировочного процесса;
- дальнейшего улучшения условий занятий физической культурой и спортом;
- расширения контингента студентов занимающихся различными видами спорта, особенно на начальном этапе тренировки;
- более тщательного учета желаний и склонностей студентов при распределении их по учебным отделениям и видам спорта;
- сообщения студентам специальных знаний и формирования на этой основе осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- установление взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов [7].

На этом этапе разъяснения необходимости систематических занятий, подкрепленные лекциями, беседами, фактами из практики, статистическими данными, убедительными примерами будет ложиться не на пустое место, а на прочно подготовленный фундамент. Поэтому в этот период намного повышается действенность агитационно-пропагандистской работы по формированию потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Далее идет переход к конкретной установке, когда начинать заниматься, где, в какой форме (секции, команде, группе, индивидуально). Установка на систематические занятия имеет существенное отличие от интереса к ним, потому что интерес возникает уже на первом этапе зарождения потребности, когда она может быть столь слабой, что дальше интереса реализация потребности не идет, в то время как установка на систематические занятия переходит в действие, т.е. возникшая потребность в данных занятиях реализуется. Потребность студентов в этих занятиях через действие реализуется и тем самым разрешается противоречие, обусловившее возникновение этой потребности.

Кроме того потребность как привычка, в отличие от своего периода возникновения, теперь уже не только питается средой, но и сама питает ее. Например, непосредственная среда, способствующая привлечению студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, играет решающую роль в развитии потребности, но после того как потребность удовлетворялась неоднократно и закрепились как одна из черт их личности и образа жизни, то тогда эти студенты уже сами на своем примере приобщают других к систематическим занятиям.

#### **Выводы.**

Таким образом, правильно сформированная потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом связана с приобщением студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитанием у них правильного отношения к физической культуре и спорту, пониманием их социальной роли, осознанием личной необходимости заниматься физическими упражнениями для всестороннего гармонического развития и организации здорового образа жизни; со способностью проявлять значительные усилия, направленные на внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт не только во время учебы в вузе, но и на протяжении всей жизни.

#### **Литература:**

1. Виленский, М.Я. Научные основы физического воспитания студентов педагогических институтов / М.Я. Виленский. – Л.: 1977. – 22с.
2. Гребенников, Р.В. Потребности личности: программно-целевой подход / Р.В. Гребенников. – Мн.: 1978. – 52с.
3. Гришина, Ю.И. Физическое воспитание в высшей школе / Ю.И. Гришина. – Краснодар: 1979. – 48с.
4. Дилигинский, Г.В. Потребности личности и общества // «Коммунист». – 1975. - №6. - С.71-81.
5. Зиньков, Ю.И. Физическая культура, труд, здоровье и активное долголетие / Ю.И. Зиньков, О.А. Шиковская. – М.: 1981. – С.170-171.
6. Ильин, В.И. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильин. – М.: 1978.
7. Кряж, В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н.Кряж. – Мн.: 1982. – С. 54-56.
8. Маргутова, И. Спорт и образ жизни / И. Маргутова, Ф. Иохимсталер. – М.: 1979. С.92, 97-98.
9. Ненадых, К.И. Физическая культура, труд, здоровье и активное долголетие / К.И. Ненадых, М.Н. Исаев. – М.: 1981. – С.172-173.
10. Кузьмак, Б.С. Социально-экономические проблемы физ. культуры и спорта / Б.С. Кузьмак, А.А.Осинцев. – М.: 1981. – С.12-20.
11. Стойчев А. Спорт и образ жизни / А. Стойчев. – М.: 1979. С.86-88.

12. Степовой, П.С. Спорт и образ жизни / П.С. Степовой. – М.: 1979. С.51-56.
13. Физическая культура и советский образ жизни. / под ред. М.Х.Титма. – М.: 1982. – С. 42,48,72.
14. Физическое воспитание: учебник / под ред. В.А.Головина и др. – М.: 1983. – С.72-73,76.